

Schoolmaaltijden: lekker en gezond

12
/08
/2025



Hoe help je kinderen gezond en met plezier te eten?

Gezonde eetgewoonten beginnen van jongs af aan. Maar hoe zorg je ervoor dat kinderen van 2,5 tot 12 jaar gezond én met plezier eten? Met deze drie tips kom je al een heel eind:

1. **Bied gevarieerde en kleurrijke maaltijden aan**
Een kleurrijk bord met een mix van groenten, fruit, volkoren producten en eiwitten spreekt kinderen aan en stimuleert hen om nieuwe smaken te ontdekken. Gezonde vetten maken de maaltijd compleet én voedzaam.
2. **Beperk toegevoegde suikers en ongezonde snacks**
Frisdrank, snoep en sterk bewerkte snacks bevatten vaak veel suiker en weinig voedingswaarden. Vervang ze door gezondere alternatieven zoals stukjes fruit, ongezoete yoghurt of volkoren crackers. Vergeet niet: kinderen leren vooral door naar jou te kijken. Geef dus zelf het goede voorbeeld!
3. **Maak van eten een positief en gezellig moment**
Laat kinderen proeven en wennen aan gezonde keuzes. Hoe vaker je iets op een positieve manier aanbiedt, hoe groter de kans dat ze het uiteindelijk lekker gaan vinden. Samen eten zorgt voor sfeer én versterkt gezonde gewoonten op een natuurlijke manier.

Wat staat er op het schoolmenu?

Onze schoolmaaltijden sluiten perfect aan bij deze gezonde gewoonten. Ze zijn voedzaam, evenwichtig en aangepast aan de behoeften van kinderen. Denk aan voldoende groenten en fruit, volkoren producten en minder zout of suiker. Dit bevordert niet alleen de gezondheid, maar ook de concentratie, stemming en leerprestaties. En samen eten op school? Dat maakt het helemaal af!

De menu (incl. allergenentabel) kan je op de homepage terugvinden na het inloggen bij I-ACTIVE.

Proberen? Dat kan!

Schrijf je kind **digitaal in** via je **I-Activeaccount**.

Wil je eerst eens proberen? Geen probleem: start gedurende de maand september. Nadien kan je inschrijven **per maand** of ineens **tot het einde van het schooljaar**.

- Dienst Vrije tijd

Sint-Pieterstraat 1
3890 Gingelom

- [011 88 04 93](tel:011880493)
- vrijetijd@gingelom.be

Openingsuren

Vandaag gesloten

Morgen open van 08:00 tot 12:00, van 13:00 tot 15:00

[Alle openingsuren](#)